

**HUBUNGAN LATIHAN TAEKWONDO DENGAN TINGKAT
KEBUGARAN REMAJA USIA 12 – 15 TAHUN**



**Disusun sebagai salah satu syarat menyelesaikan Program Studi Strata I
pada Jurusan Fisioterapi Fakultas Ilmu Kesehatan**

oleh :

FADMA PUTRI

J 120 120 034

**PROGRAM STUDI S1 FISIOTERAPI
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA
2016**

HALAMAN PERSETUJUAN

**HUBUNGAN LATIHAN TAEKWONDO DENGAN TINGKAT
KEBUGARAN REMAJA USIA 12 – 15 TAHUN**

PUBLIKASI ILMIAH

oleh:

FADMA PUTRI

J 120 120 034

Telah diperiksa dan disetujui untuk dipuji oleh:

Pembimbing



Umi Budi Rahayu, S.Fis., S.Pd., M.Kes

HALAMAN PENGESAHAN

NASKAH PUBLIKASI

Naskah Publikasi Ini Telah Disetujui Oleh Pembimbing Skripsi Untuk Di
Publikasi Di Universitas Muhammadiyah Surakarta

FADMA PUTRI

J 120 120 034

Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji

Pada Tanggal: 14 Juni 2016

Dan dinyatakan telah memenuhi syarat

Dewan Penguji

1. Umi Budi Rahayu, S.Fis., S.Pd., M.Kes
2. Dwi Rosella Komala Sari, S.Fis., M.Fis., Dipl (Cidesco)
3. Agus Widodo, S.Fis., M.Fis



Surakarta, 18 Juli 2016

Disahkan oleh

Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan

Universitas Muhammadiyah Surakarta



Dr. Suwaji, M.Kes

NIP 195311231983031002

PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa dalam skripsi ini tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan di suatu perguruan tinggi dan sepanjang pengetahuan saya juga tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan oleh orang lain, kecuali secara tertulis diacu dalam naskah dan disebutkan dalam daftar pustaka.

Apabila kelak terbukti ada ketidak benaran dalam prnyataan saya diatas, maka akan saya pertanggungjawabkan sepenuhnya.

Surakarta, 18 Juli 2016

Penulis



Fadma Putri

J 120 120 034

HUBUNGAN LATIHAN RUTIN TAEKWONDO DENGAN TINGKAT KEBUGARAN REMAJA USIA 12-15 TAHUN

Abstrak

Latar Belakang: Masa remaja merupakan masa transisi dari masa anak-anak ke masa dewasa. Pada masa remaja seseorang akan mengalami fase pubertas yang dapat mempengaruhi kebugarannya. Kebugaran adalah kemampuan fisik yang dapat menyesuaikan fungsi tubuh terhadap suatu pekerjaan. Kebugaran sangat penting dimiliki oleh setiap orang tidak terkecuali seorang remaja untuk mengembangkan potensinya. Untuk mendapatkan kebugaran yang baik seorang remaja harus melakukan latihan fisik secara rutin seperti latihan taekwondo.

Tujuan Penelitian: Mengetahui hubungan latihan rutin taekwondo dengan tingkat kebugaran remaja usia 12-15 tahun.

Metode Penelitian: Jenis penelitian ini adalah observasional dengan menggunakan pendekatan cross sectional. Desain penelitian yaitu point time approach, yaitu setiap subjek penelitian hanya diobservasi sekali. Pengukuran kebugaran dilakukan dengan menggunakan Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI). Teknik analisis data menggunakan uji *cross tab chi square* serta di hitung *odds ratio*.

Hasil Penelitian: Ada hubungan latihan rutin taekwondo dengan tingkat kebugaran remaja usia 12-15 tahun setelah dilakukan uji statistik menggunakan uji *ratio cross tab* didapat *p-value* 0,000.

Kesimpulan: Ada hubungan latihan rutin taekwondo dengan tingkat kebugaran remaja usia 12-15 tahun.

Kata Kunci: Latihan Rutin, Taekwondo, Kebugaran, TKJI, Remaja 12-15 Tahun.

Abstract

Background: Adolescence is a period of transition from childhood to adulthood. In adolescence period, someone will experience a puberty phase which can affect the physical fitness. Physical fitness is the ability to customize the functions of the body toward activity. Physical fitness is very important for everyone including adolescence or teenager to develop their potential physical activity. To obtain a good physical fitness, adolescence should do physical exercise regularly, such as taekwondo training.

Objective: To find out the relationship of regular taekwondo exercise toward the fitness level of adolescents at 12-15 years old.

Methods: This study is an observational research with cross sectional approach. The design of the study is point time approach, in which all subject of the study was only observed once. The measurements were done by using the fitness *Tes Kesegaran Jasmani Indonesia* (TKJI). The data were analyzed by using chi square test and using the cross tab in calculating the odds ratio.

Results: There was a relationship between regular taekwondo exercise toward the fitness level of adolescents at 12-15 years. Based on the statistical tests of cross tab obtained *p-value* of 0.000.

Conclusion: There is a relationship between regular taekwondo exercise toward the fitness level of adolescents at 12-15 years old.

Keywords: Regular Exercise, Taekwondo, Fitness, TKJI, Adolescence, 12-15 Years Old.

1. PENDAHULUAN

Remaja merupakan masa peralihan dari masa anak-anak ke masa dewasa. Masa ini dibagi menjadi tiga tahap, yaitu masa remaja awal, masa remaja pertengahan dan masa remaja akhir (Batubara, 2010). Pada masa ini remaja akan mengalami fase pubertas yang ditandai dengan perubahan fisik

seperti berat badan, tinggi badan dan perubahan kerangka tubuh yang juga dapat mempengaruhi kebugaran (Husdarta dan Kusmaedi, 2012).

Namun tidak hanya perubahan fisik saja yang mempengaruhi kebugaran yang baik, pola hidup juga menjadi faktor penunjang yang sangat berperan. Saat ini banyak remaja yang tidak mampu mengatur waktu berolahraga sehingga mengalami penurunan kebugaran (Poole dan Davies, 2015). Berdasarkan tes kebugaran yang dilakukan Pusat Kualitas Jasmani menunjukkan pada tahun 2010 sebanyak 12.240 siswa tingkat SD, SMP, SMA/SMK di 17 provinsi mengalami kebugaran baik 17%, sedang 38% dan kurang sebanyak 45% (Depkes, 2014).

Bela diri taekwondo menjadi salah satu sarana penunjang dalam peningkatan kebugaran. Taekwondo merupakan latihan bela diri yang dirancang untuk mempertahankan diri (Shirley dan Shamay, 2014). Latihan yang dilakukan secara rutin dapat meningkatkan kondisi fisik dan efisiensi otot pernafasan. Hal ini dikarenakan pada saat latihan akan melibatkan semua kelompok otot, sehingga pompa jantung dan sirkulasi darah keseluruhan tubuh meningkat (Bandoim, 2015).

Dari uraian di atas maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang hubungan latihan taekwondo dengan tingkat kebugaran remaja usia 12-15 tahun.

2. LANDASAN TEORI

Pada masa remaja juga akan terjadi banyak perubahan mulai dari perubahan hormonal, fisik, psikologi bahkan perubahan dalam bersosialisasi. Seseorang sudah dapat dikatakan dewasa bila mencapai rentang usia 12-21 tahun. Periode remaja dibagi menjadi tiga tahap yaitu, remaja awal, pertengahan dan akhir. Pada tahap remaja awal terjadi pada usia 12-15 tahun (Batubara, 2010). Kebugaran pada remaja berusia 12-15 tahun sangat sering terlupakan, padahal kebugaran yang baik akan sangat bermanfaat untuk menunjang kapasitas kerja fisik remaja yang akan berdampak pada hasil belajarnya (Mayasari, 2011).

Kebugaran adalah kemampuan tubuh seseorang untuk melakukan tugas serta pekerjaan sehari-hari tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti (Kemenkes RI, 2015). Untuk mendapatkan kebugaran seseorang dianjurkan untuk hidup aktif seperti olahraga teratur, tidur secukupnya, menjaga pola makan, dapat mengontrol berat badan, bebas dari rokok, dan bebas dari obat-obatan serta tidak mengonsumsi alkohol (Sharkey, 2011). Untuk menilai kebugaran bisa dilakukan dengan berbagai alat ukur, salah satunya adalah Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI). Tes ini dilakukan dengan cara melakukan serangkaian tes secara berurutan sesuai dengan poin yang telah ditentukan (Mubarak dkk., 2015).

Selain untuk meningkatkan kedisiplinan atau untuk membela diri taekwondo juga dapat dijadikan sebagai pilihan olahraga dalam peningkatan kebugaran. Hal ini dikarenakan gerakan pada taekwondo memiliki pola yang dinamis serta terstruktur (Leffers dan Lodder, 2014). Latihan yang dilakukan secara teratur dan intensif dengan dosis yang sesuai dapat menyebabkan terjadinya perubahan adaptasi secara spesifik dalam struktur ultra maupun biokimia di dalam sel otot (Giriwijoyo dan Sidik, 2012). Taekwondo yang dilakukan dengan rutin dapat meningkatkan efisiensi otot pernafasan serta peningkatan kekuatan otot. Hal ini disebabkan karena pada saat latihan teknik, *kyoruki*, dan *poomsae* akan melibatkan semua kelompok otot. Latihan secara isometrik dan dinamis juga dapat memungkinkan untuk mendapatkan otot yang lebih baik dan kuat (Bandoim, 2015).

3. METODOLOGI PENELITIAN

Penelitian ini dilakukan pada remaja usia 12-15 tahun yang melakukan latihan taekwondo secara rutin maupun tidak rutin di Dojang Koguryo Manaha pada bulan Mei. Jenis penelitian *observasional* dengan menggunakan *cross sectional*. Populasi terdiri dari 130 remaja, sedangkan untuk sampelnya menggunakan *Purposive Sample* sesuai dengan kriteria inklusi dan kriteria eksklusi sebanyak 93 remaja yang dikelompokkan menjadi remaja yang latihan secara rutin maupun tidak rutin. Teknik analisis data

menggunakan uji *cross tab* untuk hipotesa dan *odds ratio* untuk mengetahui seberapa besar pengaruhnya.

4. HASIL DAN PEMBAHASAN

4.1 Karakteristik Berdasarkan Usia

Tabel 4.1 Responden Berdasarkan Usia

No	Usia (tahun)	Responden (n)	Presentase (%)
1	12	15	16,1
2	13	25	26,8
3	14	29	31,2
4	15	24	25,8
Jumlah		93	100

Berdasarkan hasil dari Tabel 4.1 di atas diketahui responden terbanyak adalah usia 14 tahun sebanyak 29 responden (31,2%), usia 13 tahun sebanyak 25 responden (26,8%), usia 15 tahun sebanyak 24 responden (25,8%) dan usia 12 tahun sebanyak 15 responden (16,1%).

4.2 Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin

Tabel 4.2 Responden Berdasarkan Jenis Kelamin

No	Jenis Kelamin	Responden (n)	Presentase (%)
1	Laki-Laki	51	54,8
2	Perempuan	42	45,2
Jumlah		93	100

Berdasarkan hasil dari Tabel 4.2 di atas menunjukkan bahwa sebanyak 51 responden (54,8%) berjenis kelamin laki-laki dan sisanya sebanyak 42 responden (45,2%) berjenis kelamin perempuan.

4.3 Hubungan latihan rutin taekwondo dengan tingkat kebugaran remaja usia 12-15 tahun

Tabel 4.3 Hasil uji Hipotesa dan *Odds Ratio*

Latihan Rutin Taekwondo	Tingkat Kebugaran				Total		<i>p-value</i>	OR
	Baik		Kurang Baik					
	N	%	N	%	N	%		
Rutin	59	63,4	0	0	59	63,4	0,000	10,833
Tidak Rutin	6	6,4	28	30,1	34	36,5		
Total	65	69,8	28	30,1	93	100		

Berdasarkan hasil uji *Chi-Square* diketahui bahwa nilai *p-value* $0,00 < 0,05$ maka H_0 ditolak dan H_a diterima. Dengan demikian dapat diartikan ada hubungan antara kedua variabel. *Odds Ratio* (OR) dengan nilai sebesar 10,833 yang artinya seorang remaja yang menjalankan latihan taekwondo secara rutin mempunyai peluang lebih besar untuk memperoleh kebugaran 10 kali lipat dibanding remaja yang tidak rutin menjalani latihan taekwondo.

Pola pernafasan yang ritmis pada saat latihan *poomsae* mengakibatkan udara yang masuk lebih banyak dibanding yang dikeluarkan, sehingga akan terjadi peningkatan difusi oksigen dari paru-paru ke dalam darah dimana oksigen disalurkan melalui sel darah merah dan hemoglobin. Dengan latihan rutin volume darah dan hemoglobin akan meningkat hal ini juga akan meningkatkan kebugaran tubuh terutama kebugaran aerobik (Sharkey, 2011). Pasukan darah yang banyak di otot terjadi bila terjadi mekanisme pompa vena aktif. Hal ini dikarenakan pada saat kontraksi otot pembuluh darah akan terjepit sehingga darah akan terperas keluar ke vena, dan saat terjadi fase rileksasi maka jepitan akan menghilang dan darah akan masuk kembali melalui arteri (Giriwijoyo dan Sidik, 2012)

Pada saat latihan *kyoruki* seorang taekwondoin akan melakukan serangan dengan cepat. Dengan demikian mereka membutuhkan kemampuan daya anaerobik tinggi untuk mengelola energi secara efektif

saat latihan (Ouergui dkk., 2013). Pada metabolisme anaerobik sistemik pasokan O₂ tidak mencukupi setiap sel, yang menyebabkan meningkatnya denyut jantung dan asam laktat (Sant'ana dkk., 2014).

5. KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian maka penulis mengambil kesimpulan bahwa ada hubungan latihan rutin taekwondo dengan tingkat kebugaran remaja usia 12-15 tahun.

5.2 Saran

a. Bagi Instituti Pendidikan

Taekwondo dapat digunakan sebagai pilihan latihan rutin yang digunakan untuk meningkatkan kebugaran pada remaja usia 12-15 tahun.

b. Bagi Peneliti Selanjutnya

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan acuan penelitian selanjutnya mengenai latihan yang dapat meningkatkan kebugaran pada remaja dan dapat meningkatkan hasil penelitian yang lebih baik lagi tentang kebugaran remaja.

DAFTAR PUSTAKA

- Bandoim, L. 2015. *The Physical Benefits Of Taekwondo*. Diakses 16 November 2015. www.emaxhealth.com.
- Batubara, J.R.L. 2010. Adolescent Development (perkembangan Remaja). *Jurnal Seri Pediatri*. Vol 12. No 1. Juni 2010: 21-29.
- Depkes Provinsi Jateng. 2014. *Pembinaan Kebugaran Anak Sekolah Melalui Upaya Kesehatan Sekolah UKS*. Semarang: Depkes Jateng.
- Griwijoyo, S dan Sidik, Z. 2012. Ilmu Faal Olahraga. (Fisiologi Olahraga). Bandung: PT Remaja Rosda Karya.
- Shirley SM dan Shamay SM. 2014. *Korean Martial Arts and Health-Taekwondo*. Hongkong: The University of Hongkong.